«Проективные метафорические ассоциативные карты - как инструмент развития эмоционального интеллекта в процессе личностного развития обучающихся»

Суханова Татьяна Борисовна.
Педагог-психолог МОУ СОШ №5 УКМО,
высшая квалификационная категория

Узнаете?

- *Подолгу обижается*
- *Долго не может успокоиться*
- *Не умеет проигрывать*
- *Стесняется спросить*
- *Часто ссорится со сверстниками*
- *Трудно найти друзей*

Все это – навыки, и их можно развивать

Эмоциональный интеллект

- ***Способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания: свои и других людей и управлять этим***
- ***Люди с развитым эмоциональным интеллектом умеют договариваться с другими людьми, принимать решения и правильно реагировать на негативные ситуации.***

Эмоциональный интеллект нужен каждый день

- ***В обычный день***. *Рассказать как прошел день. Договориться с братом, кто первый берет планшет. Заметить, что маме сейчас не до игр.*
- ***В трудную минуту***. *Двойка, замечание от учителя. Проигрыш. Ссора с другом. Расстроиться – и не утонуть в этом.*
- ***В опасной ситуации***. *Отказать незнакомцу. Не поддаться, когда подбивают на плохое. Устоять, когда дразнят.*

Как выглядит эмоциональный интеллект

Ребенок злиться. И при этом

1. Замечает «Я злюсь»

2. Может сказать об этом словами

3. Справляется с эмоциями сам или обращается за помощью

4. Остывает и возвращается к делу

Эмоции не живут отдельно

- *Чтобы справится со злостью – нужен самоконтроль*
- *Чтобы договориться –речь*
- *Чтобы дружить – умение понять другого*
- *Улыбка-не всегда значит радость*

Чего не будет, если эмоциональный интеллект развит?

- ***Драк, если не согласен***
- ***Оскорблений, если обиделся***
- ***Нападений на других, когда самому плохо***
- ***Рыданий по нескольку часов***
- ***Отказа «даже попробовать» поговорить***

- *Эмоциональный интеллект (ЭИ) у взрослого человека можно считать развитым, когда он демонстрирует комплекс осознанных навыков:*

умеет точно распознавать и называть свои и чужие эмоции, понимать причины их возникновения, а также эффективно управлять ими — то есть не просто реагировать импульсивно, а осознанно выбирать конструктивную реакцию.

- Пример из жизни: *если коллега критикует работу, человек с развитым ЭИ не взрывается, а говорит: «Я чувствую раздражение, потому что мне кажется, что мои усилия не ценят. Давай разберёмся в этом вместе, чтобы найти решение».*

- *Спасибо за внимание!*